



1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.3	24.8
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	841
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.2	36.5
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
10 (木)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			629	770
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.9	26.7
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	843
	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ちりめんのみそ煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢	29.5	37.6
15 (火)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			680	821
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
16 (水)	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.3	37.2
	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
17 (木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.4	30.3
	小にぼし		小にぼし							
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	794
18 (金)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	31.5
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
21 (月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			691	847
22 (火)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	26.7	30.9
	中華がし					中華がし				
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	665	759
23 (水)	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.2	31.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				
24 (木)	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	633	747
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	26.4
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
25 (金)	麦ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦			665	831
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	29.2	35.0
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)		
28 (月)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		719	883
	ボークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油		28.0	33.7
29 (火)	りんご				りんご					
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	666	793
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
30 (水)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			714	792
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
31 (木)	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		23.9	25.9
	クリームチーズ		クリームチーズ							
	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	653	881
31 (木)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		24.5	31.5
	食べて菜とたくあんのごまあえ			食べて菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
31 (木)	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	679	818
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	27.6	32.9
	ぼんかん				ぼんかん					

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんで献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	665	26.2	20.7	386	105	3.0	3.2	356	0.60	0.62	34	5.4	2.7
中学生	820	31.7	24.4	434	126	3.9	3.9	414	0.75	0.71	41	6.6	3.3

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※29日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は22～25日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





1月分学校給食献立表

平成31年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとブロッコリーのサラダ コーンスープ	とり肉・ベーコン 大豆・ベーコン	牛乳 牛乳	金時にんじん ブロッコリー・にんじん パセリ	たまねぎ・えだ豆・にんにく キャベツ たまねぎ・とうもろこし	精白米・精麦 さとう コーンスターチ	なたね油・バター なたね油・ごま油 なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	623	741
9 (水)	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳 はくさいのクリーム煮 フレンチサラダ		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			637	762
10 (木)	麦ごはん・牛乳 さばのみそ煮 切りほし大根のあえもの 七草汁 納豆(中のみ)	とり肉・ベーコン さばのみそ煮 こんぶ たまご	牛乳 牛乳	にんじん にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	きゅうり・切りほし大根 大根・かぶ	精白米・精麦 さとう		ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	621	841
11 (金)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 香りあえ	あさりのつくだ煮 牛肉・がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜	ごぼう もやし・きゅうり・レモン	精白米 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	629	770
15 (火)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のみそいため けんちん汁 ちりめんのみそ煮 ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ボン酢	640	843
16 (水)	コッペパン・牛乳 とりとレバーの香りあげ 野菜のアーモンドあえ レタスとうずらたまごのスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき	牛乳	ねぎ ほうれん草	しょうが・にんにく もやし・キャベツ	コッペパン さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油 アーモンド・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	680	821
17 (木)	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ 小にぼし	とり肉 まぐろの油づけ	牛乳 チーズ・ひじき	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
18 (金)	黒豆ごはん・牛乳 大根とあつあげのそぼろ煮 まんばのごまドレッシングあえ チーズ(中のみ)	黒豆 あつあげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん まんば・にんじん	大根・しょうが もやし	精白米・もち米 さとう・でんぶん	なたね油 ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	621	794
21 (月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳 クラムチャウダー	白身魚フライ あさり・大豆・ベーコン	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	タルタルソース がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	707	922
22 (火)	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ 中華がし(小中のみ)	とうふ・ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく もやし・きゅうり	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油 ごま・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・からし	691	847
23 (水)	しっぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ 食べて菜のいそ香あえ 野菜マフィン(小中のみ)	とり肉・油あげ 小えび粉つき	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	大根・ごぼう もやし	うどん・さといも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) しょうゆ しょうゆ	665	759
24 (木)	いりこめし(麦入り)・牛乳 まんばのけんちゃん あんもちぞう煮 わさんぼんとう	油あげ とうふ・てんぷら みそ	牛乳・かえり	にんじん まんば 金時にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆 大根	精白米・精麦 こんにやく	なたね油・ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	633	747
25 (金)	麦ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳 ゲタのなんばんづけ おひたし さつまいものみそ汁		牛乳・ひじきのり(中のみ)	ねぎ 小松菜	もやし たまねぎ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ にぼし(だし)	665	831
28 (月)	コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ りんご(小中のみ)		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		719	883
29 (火)	大根めし(麦入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら うちこみ汁	とり肉・油あげ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん・パセリ にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ れんこん・ごぼう 大根・しいたけ	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油・バター ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし) にぼし(だし)	666	793
30 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ポトフ 花野菜のサラダ クリームチーズ(小中のみ)		牛乳			コッペパン(袋入り)			714	792
31 (木)	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳 ししゃものからあげ 食べて菜とたくあんのごまあえ	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・たくあん	精白米・精麦 さとう・でんぶん でんぶん	なたね油 ごま	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) しょうゆ	653	881

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物
が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時
代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関
心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの
パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー
ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	662	26.0	20.5	27.9%	385	103	2.9	3.2	352	0.59	0.61	32	5.2	2.7
中学生	817	31.4	24.2	26.7%	433	124	3.8	3.9	410	0.75	0.71	39	6.4	3.3

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※30日コッペパン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は22～25日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



1月分学校給食献立表

平成31年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.3	24.8
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
9 (水)	菜めしごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	599	777
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)	25.2	32.3
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
10 (木)	コッペパン		牛乳			コッペパン			637	762
	いちごジャム(小中のみ)・牛乳					いちごジャム(小中のみ)			24.1	29.1
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (金)	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	841
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							26.2	36.5
15 (火)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	26.2	36.5
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
16 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			629	770
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.9	26.7
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	843
	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	29.5	37.6
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
18 (金)	ちりめんあまぜ煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			680	821
21 (月)	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	ぎつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	31.3	37.2
	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
22 (火)	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース	692	859
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.4	30.3
	小にぼし		小にぼし							
23 (水)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	794
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.6	31.5
	まんばのごまドレッシングあえ		チーズ(中のみ)	まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
24 (木)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			691	847
25 (金)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	26.7	30.9
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	中華がし(小中のみ)					中華がし(小中のみ)				
28 (月)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	665	759
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油		27.2	31.5
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
29 (火)	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	633	747
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	26.4
30 (水)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦			665	831
31 (木)	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	29.2	35.0
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)		
1月 (火)	コッペパン		牛乳			コッペパン			719	883
	チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳					チョコ大豆クリーム(小中のみ)				
	ボークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	28.0	33.7
2月 (水)	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油			
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	大根・えだ豆		精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	666	793
3月 (木)	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			714	792
4月 (金)	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.9	25.9
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物
が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代
を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関
心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー
ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	659	26.1	20.1	27.5%	384	104	3.0	3.1	346	0.58	0.60	31	5.2	2.8
中学生	811	31.5	23.6	26.2%	433	125	3.9	3.8	403	0.74	0.69	38	6.4	3.4

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※31日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は22～25日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの
パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



1月分学校給食献立表

平成31年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.3	24.8
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	811
	白身魚のチリソースかけ	メルルーサ			たまねぎ・しょうが・にんにく	米粉・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	24.1	28.4
	豆まめサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
10 (木)	わかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	菜めしごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	599	777
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)	25.2	32.3
11 (金)	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)		25.2	32.3
	コッペパン		牛乳			コッペパン			637	762
15 (火)	いちごジャム(小中のみ)・牛乳					いちごジャム(小中のみ)			637	762
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	29.1
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油			
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	841
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.2	36.5
17 (木)	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)							26.2	36.5
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			629	770
18 (金)	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.9	26.7
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	843
21 (月)	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	29.5	37.6
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ちりめんのみそ煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
22 (火)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			712	815
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー・粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	30.4	34.7
23 (水)	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
24 (木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.4	30.3
	小にぼし		小にぼし							
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	794
25 (金)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.6	31.5
	まんばのごまドレッシングあえ		チーズ(中のみ)	まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)						24.6	31.5
26 (土)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			691	847
27 (日)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	26.7	30.9
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	中華がし(小中のみ)					中華がし(小中のみ)				
28 (月)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	665	759
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.2	31.5
29 (火)	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	633	747
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	26.4
30 (水)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう			22.9	26.4
	麦ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦			665	831
31 (木)	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	29.2	35.0
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)		
1月 (水)	コッペパン		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		719	883
	チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	28.0	33.7
2月 (火)	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油			
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	666	793
3月 (月)	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんで献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	657	26.0	19.6	26.9%	381	105	2.9	3.1	340	0.57	0.58	28	5.1	2.8
中学生	811	31.5	23.1	25.6%	429	126	3.9	3.8	395	0.72	0.67	33	6.2	3.4

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※18日コッペパン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は22～25日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食材産地について



1月分学校給食献立表

平成31年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (火)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	677	828
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.1	24.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
9 (水)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	659	793
	煮しめ	とり肉	こんぶ	金時にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ		
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	21.8	25.4
10 (木)	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	コッペパン・牛乳・はちみつマーガリン		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		626	803
	かぶのポトフ	ぶた肉・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
11 (金)	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.1	29.8
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	780
15 (火)	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.9	27.9
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	793
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.7	34.9
17 (木)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	756
	ぶたレバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき			にんにく・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
18 (金)	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.2	25.0
	けんちん汁	とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	里いも・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
21 (月)	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・がらスープ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	669	808
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.0	26.1
	りんご				りんご					
22 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	841
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	でんぶ・米粉	なたね油	しょうゆ		
	花野菜のたくあんあえ			ブロッコリー	カリフラワー・たくあん		ごま	しょうゆ	28.2	35.1
23 (水)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			651	788
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
24 (木)	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.7	30.5
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	635	781
25 (金)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		さやいんげん・にんじん	大根	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)	21.5	25.1
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
28 (月)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			613	754
	こうやどうふの煮物	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.9	29.2
29 (火)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・はくさいキムチ・たまねぎ・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	635	779
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.8	26.7
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
30 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		675	802
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶ・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	らりるれレタスとたまごのスープ	たまご・ベーコン			たまねぎ・レタス	でんぶ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.3	36.1
31 (木)	ミニトマト			ミニトマト						
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	620	764
	くきわかめのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ		ごぼう・れんこん・えだ豆	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	24.1	28.3
29 (火)	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		にぼし(だし)		
	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん・里いも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	647	825
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油			
30 (水)	ぼんかん				ぼんかん				22.9	27.4
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	800
31 (木)	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	24.3	29.2
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	納豆	納豆								
31 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			662	820
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.2	29.8	
節分豆	節分豆									

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理を取り入れた献立が登場します。

1月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	642	24.0	19.5	27.3%	351	93	2.8	3.1	460	0.62	0.64	34	4.9	2.3
中学生	795	28.9	22.2	25.2%	392	110	3.6	3.8	539	0.79	0.73	39	6.0	2.8

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は24～28日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



1月分学校給食献立表

平成31年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (火)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	682	834
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	22.1	25.7
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
9 (水)	コッペパン・牛乳・はちみつマーガリン		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		626	803
	かぶのポトフ	ぶた肉・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.1	29.8
10 (木)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	659	793
	煮しめ	とり肉	こんぶ	金時にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ		
11 (金)	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	21.8	25.4
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
15 (火)	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・がらスープ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	669	808
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.0	26.1
	りんご				りんご					
16 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	756
	ぶたレバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき			にんにく・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.2	25.0
17 (木)	けんちん汁	とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	里いも・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	600	793
18 (金)	アーモンドサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.7	34.9
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	780
21 (月)	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.9	27.9
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
22 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			651	788
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.7	30.5
23 (水)	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	841
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	でんぶ・米粉	なたね油	しょうゆ		
24 (木)	花野菜のたくあんあえ			ブロッコリー	カリフラワー・たくあん		ごま	しょうゆ	28.2	35.1
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム			
25 (金)	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶ・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	675	802
	らりるれレタスとたまごのスープ	たまご・ベーコン			たまねぎ・レタス	でんぶ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.3	36.1
	ミニトマト			ミニトマト						
28 (月)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん・里いも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	647	825
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油			
	ぼんかん				ぼんかん				22.9	27.4
29 (火)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	620	764
	くきわかめのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ		ごぼう・れんこん・えだ豆	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.1	28.3
30 (水)	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		にぼし (だし)		
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	635	781
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		さやいんげん・にんじん	大根	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
31 (木)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし (だし)	21.5	25.1
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・はくさいキムチ・たまねぎ・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	635	779
28 (月)	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	黒ごまプリン					黒ごまプリン			22.8	26.7
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			613	754
29 (火)	こうやどうふの煮物	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.9	29.2
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	689	828
30 (水)	れんこんのきんぴら	てんぷら	こんぶ	にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	さつま汁	ぶた肉・油あげ・みそ		ねぎ	ごぼう	さつまいも		にぼし (だし)	22.4	25.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
31 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	787
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	27.0	32.7
チーズ		チーズ								

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的に開催された1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪
～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理を取り入れた献立が登場します。

1月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	644	24.1	20.0	28.0%	356	92	2.7	3.1	452	0.63	0.64	36	4.8	2.5
中学生	795	28.9	22.8	25.8%	398	109	3.6	3.8	530	0.80	0.74	41	5.9	3.0

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は24～28日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきとブロッコリーのサラダ コーンスープ	とり肉・ベーコン 大豆・ベーコン	牛乳 牛乳	金時にんじん ブロッコリー・にんじん パセリ	たまねぎ・えだ豆・にんにく キャベツ たまねぎ・とうもろこし	精白米・精麦 さとう コーンスターチ	なたね油・バター なたね油・ごま油 なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	623	741
9 (水)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳 はくさいのクリーム煮 フレンチサラダ		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			639	765
10 (木)	麦ごはん・牛乳 さばのみそ煮 切りほし大根のあえもの 七草汁 納豆 (中のみ)	とり肉・ベーコン さばのみそ煮	牛乳 牛乳	にんじん にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	きゅうり・切りほし大根 大根・かぶ	精白米・精麦 さとう		ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	621	841
11 (金)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 香りあえ	あさりのつくだ煮 牛肉・がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜	ごぼう もやし・きゅうり・レモン	精白米 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	652	797
15 (火)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のみそいため けんちん汁 ちりめんのみそ煮 ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) ボン酢	640	843
16 (水)	コッペパン・牛乳 とりとレバーの香りあげ 野菜のアーモンドあえ レタスとうずらたまごのスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき	牛乳	ねぎ ほうれん草	しょうが・にんにく もやし・キャベツ	コッペパン さつまいも・でんぶん・さとう さとう	なたね油 アーモンド・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	680	821
17 (木)	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ 小にぼし	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
18 (金)	黒豆ごはん・牛乳 大根とあつあげのそぼろ煮 まんばのごまドレッシングあえ チーズ (中のみ)	黒豆 あつあげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん まんば・にんじん	大根・しょうが もやし	精白米・もち米 さとう・でんぶん さとう	なたね油 ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	630	804
21 (月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳 クラムチャウダー	白身魚フライ あさり・大豆・ベーコン	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも・コーンスターチ	なたね油 なたね油	タルタルソース がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	707	922
22 (火)	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ 中華がし (小中のみ)	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) しょうゆ・からし	691	847
23 (水)	しっぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ 食べて菜のいそ香あえ 野菜マフィン (小中のみ)	とり肉・油あげ 小えび粉つき	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	大根・ごぼう もやし	うどん・さといも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) しょうゆ	665	759
24 (木)	いりこめし (麦入り)・牛乳 まんばのけんちゃん あんもちぞう煮 わさんぼんとう	油あげ とうふ・てんぷら みそ	牛乳・かえり	にんじん まんば 金時にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆 大根	精白米・精麦・こんにやく あん入り白玉	なたね油・ごま油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	633	747
25 (金)	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳 ゲタのなんばんづけ おひたし さつまいものみそ汁		牛乳・ひじきのり (中のみ)	ねぎ 小松菜	もやし たまねぎ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ にぼし (だし)	665	831
28 (月)	コッペパン チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ りんご (小中のみ)		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		719	883
29 (火)	大根めし (麦入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら うちこみ汁	とり肉・油あげ てんぷら	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ れんこん・ごぼう	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油・バター ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし) にぼし (だし)	666	793
30 (水)	コッペパン・牛乳 ポトフ 花野菜のサラダ クリームチーズ (小中のみ)		牛乳	にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・セロリ カリフラワー・とうもろこし	コッペパン じゃがいも	なたね油 なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	682	817
31 (木)	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳 ししゃものからあげ 食べて菜とたくあんのごまあえ	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ 食べて菜	たまねぎ・しいたけ キャベツ・たくあん	精白米・精麦 さとう・でんぶん でんぶん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ	658	887

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪
～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町
期間：1月24日(木)～1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんで献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	663	26.2	20.6	28.0%	383	102	3.0	3.2	352	0.61	0.63	32	5.2	2.6
中学生	821	31.8	24.5	26.8%	431	122	3.8	4.0	410	0.77	0.73	39	6.4	3.1

▼さらに詳しい情報はここから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は22～25日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。